

Spor Bilimleri Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Saldırganlık İlişkisi Relationship Between Mindfulness and Aggression in Sport Sciences Students

*Ceren BOLAT¹, Oğuzhan YILDIZ², Gülten HERGÜNER³

¹ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya, TÜRKİYE / cerenbolatfb@gmail.com / 0000-0003-2384-6706

² Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Sakarya, TÜRKİYE / oguzhanyildiz@sakarya.edu.tr / 0000-0002-0220-1450

³ Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Sakarya, TÜRKİYE / herguner@subu.edu.tr / 0000-0002-3087-3684

* Corresponding author

Özet: Bu araştırmada spor bilimleri öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun şekilde uygulamaya konulmuştur. Araştırmaya 2023-2024 yılı bahar döneminde ülkemiz devlet üniversitelerinden birisinde, spor bilimleri fakültesi öğrencisi olan 92'si kadın, 121'i erkek toplamda 213 kişi katılım sağlamıştır. Verilerin toplanmasında "Kişisel Bilgi Formu", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve "Kar-ya Saldırganlık Ölçeği" kullanılmıştır. Toplanan verilerin çözümlenmesinde SPSS programı aracılığı ile Pearson korelasyon ve Regresyon analizleri kullanılmıştır. Yapılan analiz sonucu, bilinçli farkındalık ile saldırganlığın alt boyutları ve toplam saldırganlık puanı arasında düşük ve ters yönlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın saldırganlık alt boyutlarını negatif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Buna göre spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile saldırganlık düzeylerinin ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalığı yüksek olan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin düşük olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, saldırganlık, spor bilimleri öğrencileri.

Abstract: In this study, it was aimed to reveal the relationship between mindfulness and aggression levels of sport sciences students. The research was implemented in accordance with the relational screening model. In the spring semester of 2023-2024, in one of the state universities of our country, a total of 213 people, 92 of whom were female and 121 of whom were male, who were students of the faculty of sport sciences, participated in the research. "Personal Information Form", "Mindfulness Scale" and "Kar-ya Aggression Scale" were used to collect the data. Pearson correlation and regression analyses were used in the analysis of the collected data through SPSS programme. The results of the analyses showed that there was a low and inverse relationship between mindfulness and sub-dimensions of aggression and total aggression score. Therefore, it was concluded that mindfulness negatively affects the sub-dimensions of aggression. Accordingly, it can be said that mindfulness and aggression levels of university students studying at the Faculty of Sport Sciences are related and students with high mindfulness have low levels of aggression.

Keywords: Mindfulness, aggression, sport sciences students.

Received: 14.10.2024 / Accepted: 25.01.2025 / Published: 30.01.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1567142>

Citation: Bolat, C., Yıldız, O., & Hergüner, G. (2025). Spor bilimleri öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile saldırganlık ilişkisi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (1), 73-79.

GİRİŞ

Saldırganlık, uzun yıllardır her canlıda var olan içsel bir gerilimdir. (Türkçapar ve Eroğlu, 2023). Saldırganlık, başka birine acı, zarar verme veya bu durumlara sebebiyet verecek davranışlar olarak açıklanmasına rağmen (Liu vd., 2013) her zaman başka birine zarar veya acı vermek olarak değil, kişinin kendisine psikolojik ya da fiziksel olarak zarar vermesi olarak da görülebilir (Şahin, 2003). Psikolojik veya fiziksel şiddet olarak algılanan bu kavram, özellikle gençlerde görüldüğünde ekonomi, adalet ve toplum yapısına da zarar vermektedir (Ramirez ve Andreu, 2006; Staicu ve Cutov, 2010). Eğitimin her düzeyinde bireylerde görülür ve olumsuz özelliklerle ilişkilidir (Camadan ve Yazıcı, 2017). Bununla birlikte üniversite dönemi öğrenciler için yeni bir çevre edinilen, yeni ilişkiler kurulan, kendi sorumluluklarını aldığı ve empati duygusunu geliştirdiği bir süreç olduğu için ihtiyaçlar karşılanamadığında öfkeli davranışların ortaya çıkması muhtemeldir (Cengiz vd., 2018). Bu dönemde öğrencilerin karşılaştıkları zorlukların karşısında saldırganlıklarının önüne geçmek için öncelikle saldırganlığa etki eden unsurların ortaya konulması gerekmektedir. Spor bilimleri öğrencilerinin spor ortamlarında bulunmaları, alanla ilgili dersler görmeleri ve sporun daha çok içinde olmaları onlara olumsuz psikolojik durumlardan uzak olma fırsatı sunmaktadır. Şeker ve Uslu (2020), sporun toplumsal ve kişisel olarak olumsuz duyguları azalttığını belirtmektedir. Spor, her ne kadar olumlu davranışlar ve olumlu duygular kazanılmasını sağlasa da bazı çalışmalarda spor ortamlarının olumsuz duygular oluşturduğu sonuçlarına da ulaşılmıştır. Singh (2018), sporun stresten uzaklaştırdığını fakat kişilerin öfkeli olmasına sebep olabildiğini, Yücel vd. (2015), sporun

saldırganlık, öfke ve şiddet gibi olumsuz davranışlar sebep olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

Gençlerin saldırganlık düzeylerini kontrol altında tutabilmek, kendilerine ve etrafındaki insanlara verebilecekleri zararları önlemek için bilinçli farkındalık sahibi olmaları gerektiği düşünülmektedir. Bireylerin duygularının ve zihinlerinde ürettikleri düşüncelerinin davranışlarına anda yaşama durumu olarak yansımaları şeklinde tanımlanan bilinçli farkındalıkla duyguların kontrol altına alınabileceği belirtilmektedir (Kabat-Zinn, 2003; Uzun, 2020). Baer (2003), bilinçli farkındalık için zihin toparlayan bütün anları yaşayabilme gücü olarak tanım yapmıştır. Kendine ait duyguları anlama, güçlü ve zayıf yönlerini bilme, karşındakine ait duyguları anlamak için çaba gösterme ve davranışlarını buna göre sergilemesidir (Deniz vd., 2017). Meditasyon geleneğinden gelen bilinçli farkındalık, dikkat odaklamaya dayalıdır ve bireyin odağı o an yaşanan durumlarla ilgilidir (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalıkları yüksek olduğunda bireylerin olumsuz duyguların en aza indirildiği, stres durumlarıyla başa çıkma oranının yükseldiği ve bireylerin kendi hislerinde düzen oluşturup olumlu duyguların görüldüğü söylenmektedir (Leary ve Tate, 2007; Kınay, 2013; Brown ve Ryan, 2003; Weinstein vd., 2009). Bilinçli farkındalık kişiler arasındaki ilişkileri, kişilerin problem çözme becerilerini, kişilerin kendinin farkında olmasını ve iç gözü oluşturmalarını sağlamaktadır. Bireyler bu iç görüşlerle birlikte kaygı ve üzüntü durumlarından uzaklaşırlar (Parlar ve Akgün, 2018; Albayrak, 2020). Aynı şekilde kişilerin öfke ve saldırganlık gibi durumlarının azalmasına da katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık ile birlikte kişilerin düşüncelerinin kişiyi etkilediği ve olumsuz duygu durumlarından uzaklaşmasının bu şekilde sağlanabilmesi, kişinin öz değerlendirmesini yaparak olumsuz duygu ve düşüncelerini yönlendirebildiği bilişsel davranışçı yaklaşımlar (Neff ve Germer, 2012; Allen ve Leary, 2010) ile benzerlik göstermektedir. Bu yaklaşımda kişilerin kendilerini eleştirebilmeleri ve yargılayabilmeleriyle birlikte kendi beden ve duygularının farkındalığına sahip olmaları ve kabullenmeleriyle ilgilidir (Uyanık ve Çevik, 2020). Bireylerin düşünce biçimleriyle birlikte dışarıya vurulan tepkiyi yansıtmakla birlikte olumsuz düşünceleri bir kenara bırakıp olumlu ve gerçeğe dair düşüncelerle sorunları çözebilmeyi ifade etmektedir (Çevik, 2017; Erden ve Hatun, 2015).

Alan yazında üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelendiği (Yaşartürk vd., 2022), sporcuların saldırganlık düzeylerinin incelendiği (Cin vd., 2022; Havadar ve Kalkavan, 2022; Türkçapar ve Eroğlu, 2023; Somoğlu vd., 2023), spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin saldırganlıklarının incelendiği (Şeker ve Uslu, 2020; Günay ve Aygün, 2023; Şahinler ve Ulukan, 2020) çalışmaları bulunmaktadır.

Bilinçli farkındalığın sportif faaliyetlerle alakalı pozitif etkisinin (Bühlmayer vd., 2017; Schwanhauser, 2009), egzersizlerin bilinçli farkındalıkla olumlu ilişkisinin (Özyıldırım vd., 2023), bilinçli farkındalık düzeyinin mantıksal baş etmeyle olumlu, kaygı durumlarıyla olumsuz yönde ilişkisinin (Palmer ve Rodger, 2009; Rasmussen ve Pidgeon, 2011), öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve mental iyi oluşlarının güçlü bir ilişkisinin (Kılınçoğlu, 2020) ve bilinçli farkındalığın iyi oluşa etkisi olduğu (Zümbül, 2019) yapılan çalışmalarda belirtilmiştir; ancak spor bilimleri öğrencilerinde saldırganlık ve bilinçli farkındalık ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanamamıştır.

Spor bilimleri öğrencilerinin buldukları spor ortamlarında ve gündelik yaşantılarında bilinçli farkındalık düzeylerinin yeterli olmasının duygu ve davranışlarını olumlu yönde etkileyeceği, böylece öğrencilerin olumsuz durumlardan uzaklaşmasının sağlanacağı düşünülmektedir. Bu sebeple sporun içerisinde olan spor bilimleri öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkinin belirlenip olumsuz duygu ve davranışları ortadan kaldırmak için neler yapılabileceğinin tespit edilebilmesi, öğrencilerin hem sporculuk hayatlarına hem günlük yaşantılarına katkı sağlanması açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda, spor bilimleri öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak hedeflenmiştir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Araştırmada, iki ya da daha fazla değişkenin birbirleriyle olan ilişkisini ve bu ilişkinin düzeyini belirlemeyi amaçlayan ilişki tarama modeli uygulanmıştır (Karasar, 2018).

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmada spor bilimleri öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin varlığının ortaya konulması amaçlanmaktadır.

Araştırma Grubu: Bu araştırmada, para ve işgücü kayıplarını önlemeyi hedefleyen uygun örnekleme yöntemi kullanılması tercih edilmiştir (Akgün vd., 2008). Araştırmaya 2023-2024 yılı bahar dönemi ülkemiz devlet üniversiteleri spor bilimleri fakültelerinden birinde, çeşitli bölümlerde öğrenim gören 92 kadın, 121 erkek olmak üzere 213 kişi katılım sağlamıştır. Katılımcıların yaş ortalamalarının 21,48±3,12 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların yaş ve cinsiyet dağılımı

Cinsiyet	n	%	Yaş: $\bar{X} \pm Ss.$
Kadın	92	43,2	21,48±3,12
Erkek	121	56,8	
Toplam	213	100,00	

Verilerin Toplanması: Araştırma verileri araştırmacılar tarafından yüz yüze toplanmıştır. Araştırma soruları formun başında araştırmanın yapılma nedeni ve öğrencilere sunulan yazılı yönergelerle birlikte klasik kağıt kalem testleri olarak hazır hale getirilmiş, gönüllü katılım formu eklenmiştir. Verilerin toplanmasında öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerini içeren “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Kar-Ya Saldırganlık Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacıların hazırladığı kişisel bilgi formu; araştırmaya katılan öğrencilerin “yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi, bölümü ve spora aktif katılımı” gibi kişisel bilgileri öğrenmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır.

Kar-ya Saldırganlık Ölçeği: 23 maddeden oluşan ve dört faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analiziyle doğrulanan KAR-YA saldırganlık ölçeği, ortaöğretim ve üniversite öğrencileri için Türk kültürüne uygun olarak Karataş ve Yavuzer (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin birinci faktörü olan fiziksel saldırganlık yedi madde (1, 2, 3, 4, 5, 6, 12), ikinci faktörü olan düşmanlık yedi madde (35, 36, 38, 39, 40, 43, 44), üçüncü faktörü olan öfke beş madde (8, 22, 27, 32, 33) ve dördüncü faktörü olan sözel saldırganlık dört maddeden (15, 18, 19, 20) oluşmaktadır. Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı 0.92 olan ölçeğin, fiziksel saldırganlık için 0.87, düşmanlık için 0.81, öfke için 0.80 ve sözel saldırganlık için 0.71 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte ters kodlama bulunmamaktadır. Bu çalışmanın Cronbach alfa katsayısı tüm ölçek için 0.84, fiziksel saldırganlık için 0.82, düşmanlık için 0.81, öfke için 0.63 ve sözel saldırganlık için 0.77 olarak hesaplanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: “Özyeşil vd. (2011)’in” Türkçeye uyarladığı Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), 6’lı likert tipi ve 15 maddeden oluşan bir ölçektir. “Brown ve Ryan” (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanarak tek boyutlu bir yapı gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ters kodlama bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksek olması ile bilinçli farkındalığın yüksek olması doğru orantıdadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmanın Cronbach alfa katsayısı ise .86 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi: Toplanan veriler kodlanarak elektronik ortama aktarılıp SPSS programı aracılığıyla çözümlenmiştir.

Uygulanan normallik analizi sonucunda çarpıklık basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç literatürde normal dağılıma uygun bulunmuştur (Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı (r) ile yordayıcı değişkenlerin yordama düzeyleri Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi ile hesaplanmıştır. Analizler yorumlanırken,

standartlaştırılmış Beta (β) katsayıları ve anlamlılıklarına ilişkin sonuçlar dikkate alınmıştır.

BULGULAR

Bilinçli farkındalık ve saldırganlık arasındaki ilişkiye ait bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2. Bilinçli farkındalık ve saldırganlık alt boyutları arasındaki ilişki

		BF	ST	FS	D	Ö	SS
Bilinçli Farkındalık (BF)	r	1	-,258**	-,246**	-,223**	-,190**	-,195**
	p		,000	,000	,001	,003	,002
Saldırganlık Toplam (ST)	r		1	,850**	,835**	,847**	,782**
	p			,000	,000	,000	,000
Fiziksel Saldırganlık (FS)	r			1	,588**	,597**	,601**
	p				,000	,000	,000
Düşmanlık (D)	r				1	,586**	,555**
	p					,000	,000
Öfke (Ö)	r					1	,622**
	p						,000
Sözel Saldırganlık (SS)	r						1
	p						

** . Korelasyon $p < 0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 2’de katılımcıların bilinçli farkındalık saldırganlık puanları arasındaki ilişkinin Pearson korelasyon testi ile ölçüm sonuçları verilmiştir. Test sonuçlarına göre, bilinçli

farkındalık ile saldırganlık alt boyutları ve toplam saldırganlık puanı arasında düşük seviyede ($r = -,258$) negatif ve anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 3. Bilinçli farkındalığın saldırganlık alt boyutlarındaki etkisine ait regresyon analizi

	B	Std. Hata	Beta	t	p
Sabit	22,025	1,827		12,058	,000
Fiziksel Saldırganlık	-,114	,031	-,246	-3,680	,000
R=,246	R2=,060	Adj R2=,056			
Sabit	23,466	1,892		12,402	,000
Düşmanlık	-,106	,032	-,223	-3,322	,001
R=,233	R2=,50	Adj R2=,045			
Sabit	17,887	1,836		9,742	,000
Öfke	-,087	,031	-,190	-2,814	,005
R=,190	R2=,036	Adj R2=,032			
Sabit	13,884	1,303		10,655	,000
Sözel Saldırganlık	-,064	,022	-,195	-2,889	,004
R=,195	R2=,038	Adj R2=,033			

Tablo 3’te katılımcıların bilinçli farkındalıklarının saldırganlık ve alt boyutları üzerine etkisinin doğrusal regresyon analizi görülmektedir. Sonuçlar, bilinçli farkındalığın fiziksel saldırganlık, düşmanlık, öfke ve sözel saldırganlık üzerinde negatif yönde etkili olduğunu göstermektedir. ($p < 0,05$). Buna göre, bilinçli farkındalık

arttıkça saldırganlığa ait tüm alt boyutlar ve toplam saldırganlık puanlarının düştüğü görülmektedir. Toplam varyanslar incelendiğinde bilinçli farkındalığın fiziksel saldırganlık alt boyutunu %6, düşmanlık alt boyutunu %5, öfke ve sözel saldırganlık alt boyutunu %3 açıkladığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Spor bilimleri öğrencilerinde saldırganlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin varlığını tespit etmenin amaçlandığı bu araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile saldırganlık alt boyutları ve toplam saldırganlık puanı arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve bilinçli farkındalığın saldırganlık alt boyutlarını negatif yönde etkilediği görülmektedir. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin, hareketlerinin farkında oldukları, kendilerini kontrol edebildikleri ve karşılaştıkları durumlara karşı daha bilinçli tutum sergileyebildikleri bu nedenle saldırganlık düzeylerini negatif yönde etkilediği düşünülmektedir. Literatürde bilinçli farkındalığın tüm deneyimlerle ilişki içerisinde olma ve pozitif kişisel dönüşüm için bir adım, kendini düzenleme, içinde bulunulan durumların farkında olunması ve kendini duygusal olarak yönetebilmesi olarak görülmesi ile bulgular desteklenmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Siegel vd., 2009; Schutte ve Malouff, 2011).

Ninivaggi (2019), öfke gibi aniden gelişen durumlarda, bilinçli farkındalığın olumlu duyguları tetiklediğini belirtmiştir. Arslan (2018), çalışmasında bilinçli farkındalığın depresyon ve algılanan stresi azalttığını belirtmiştir. Olumlu durumlar ele alındığında; bilinçli farkındalık ile özyeterlik arasındaki ilişkinin incelendiği birçok çalışmada aralarında pozitif bir ilişki olduğu (Bakioğlu, 2017; Brown ve Ryan, 2003; Fallah, 2016) ve bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda aralarında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Brown ve Rayn, 2003; Brown vd., 2007; Schutte ve Malouff, 2011; Griebel, 2015). Kişinin olumlu durumlarla karşılaştığında bunların farkında olması ve bulunduğu durumdan memnun olması yaşadığı pozitif duyguların artmasına yardımcı olacaktır. Bununla birlikte olumsuz durumların önüne geçmek için kazanmış olduğu olumlu durumlardan yola çıkarak kendini duyguları konusunda daha iyi yönlendirebilecektir. Bu doğrultuda, bilinçli farkındalığın pozitif duygularla olumlu, negatif duygularla ise olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu ifade edilebilir.

Olumsuz durumlar ele alındığında; Çalimbey (2023), ergenlik dönemindeki bireylerle gerçekleştirdiği çalışmasında kendine zarar verme düzeyi ve öfke ile bilinçli farkındalık arasında negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yurdakul ve Cesur (2024), ilkökul öğrencileri üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada, çocukların öfke ve üzüntü duygularını düzenleme becerilerinin saldırganlık seviyeleriyle ters orantılı olduğunu ifade etmiştir. Anjum (2024), farkındalık ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak için, ortaokulda öğrenim gören öğrencilerle bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma sonuçlarıyla benzer şekilde, farkındalığın saldırganlığı azaltmak için umut verici etkiler gösterdiği ve bununla birlikte farkındalığın duyguların düzenli olmasında etkili olduğu belirtilmiştir. Mehraban vd. (2024), yaptıkları yarı deneysel çalışma sonucunda saldırganlığın azaltılmasında duygu düzenleme ve farkındalık yöntemlerinin etkili olabileceği sonucuna ulaşmıştır. Öfke ve saldırganlık gibi durumlar kontrol edilebildiğinde olumlu durumlar oluşur ve bu kontrol kişinin bilinçli farkındalığı ile sağlanır. Duygularının kontrolünü sağlayabilen bireyler, olumsuz duyguların oluşumuna karşı

kendini koruyabilecektir. Bu da kendine zarar verme düzeylerini azaltarak, öfke ve saldırganlık durumlarında kendini kontrol ederek olumsuz durumların içinden çıkabileceklerinin göstergesidir.

Kişilerin buldukları durumdan kaynaklı olarak birçok uyarana maruz kalması ve bireysel olarak yaşadıkları duygu değişimleri, iç ve dış dünyalarının kontrolünü sağlamalarını zorlaştırabilir. Özellikle spor ortamlarında rekabetin ve hırsın işin içerisine girmesi buna örnek olarak gösterilebilir. Bireylerin bilinçli farkındalığının yüksek olmasının, gerçekleşen olaya odaklanarak, öz değerlendirme ve öz kontrolünü sağlamasının, farklı açılardan değerlendirme yaparak olumlu olana yönelmesinin ve kendisi için olumsuzluk oluşturabilecek durumlardan uzak durmasını sağlayacağı söylenebilir.

Literatürdeki bu bulgular, bu çalışmadan elde edilen bilinçli farkındalığın saldırganlık üzerinde negatif etkiye sahip olduğu bulgularını destekler niteliktedir. Bilinçli farkındalığın saldırganlığı azaltıcı etkisinin yanı sıra olumsuz görülebilecek diğer duygusal durumlar üzerinde de aynı etkiye sahip olduğu tahmin edilmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda Spor Bilimleri Fakültesi'nde eğitim gören üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile saldırganlık düzeyleri arasında bir ilişki olduğu ve bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin saldırganlık düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bireylerin duygu durumlarını kontrol edebilmelerinin, karşılaştıkları olumsuz durumlara karşı hazırlıklı olmalarının, bilinçli ve farkında olmalarının onları saldırganlık duygusundan uzaklaştıracağı söylenebilir. Sonuç olarak, bu araştırma, bireyler ve toplum için kritik öneme sahip olan bilinçli farkındalığın geliştirilmesinin, saldırganlık seviyelerini en aza indirmek için gerekli olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma farklı bölgelerde eğitim gören ilkökul, ortaokul, lise ve üniversitelerin farklı bölümlerindeki öğrencilerin katılımlarıyla da gerçekleştirilebilir. Bütün eğitim seviyelerine yönelik öğrencilere okullarda alan uzmanlarınca saldırganlık ve bilinçli farkındalık seminerleri verilebilir böylece okullardaki şiddetin/saldırganlığın da engellenmesi mümkün olabilir. Ayrıca öğrencilerden yarı yapılandırılmış sorularla saldırganlık ve bilinçli farkındalıkla ilgili görüşler alınarak nitel yöntemler de kullanılabilir. Saldırganlığın çokça yaşandığı spor branşlarının sporcu ve seyircilerine yönelik benzer çalışmalar yapılabilir ve sonuçlar kamuoyu ile paylaşılabilir. Özellikle futbol branşındaki sporcu ve seyircilerin farkındalıklarının artırılması ve bilinçlendirilmelerine yönelik, sosyal medya gücü kullanılarak eğitim seminerleri düzenlenebilir. Böylece tribün ve saha saldırganlıkları azaltılabilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. 24.04.2024 tarihli ve E-26428519-050.99-123865 sayılı Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada bütün yazarların katkı oranları eşittir

Kaynaklar

- Albayrak, C. (2020). *Polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stres ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Anjum, R. (2024). Relationship between mindfulness and aggression among students: A critical study. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(5), 6907-6911. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i5.4059>
- Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg015>
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10478400701598298>
- Bühlmayer, L., Birrer, D., Röthlin, P., Faude, O. & Donath, L. (2017). Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A metaanalytical review. *Sports medicine*, 47, 2309-2321. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
- Camadan, F. ve Yazıcı, H. (2017). Üniversite öğrencilerinde gözlenen saldırganlık eğilimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2), 225-234.
- Cin, H., Yılmaz, B. H. ve Ektirici, A. (2022). Sporcularda öfke ve saldırganlık algısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 230-243. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1141428>
- Çalimbey, T. (2023). *Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde öfke düzeyi ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çevik, Ö. (2017). *Pozitif davranış desteği programının lise öğrencilerinin şiddet davranışına etkisi* (Doktora tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Üniversitesi.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Erden, S. ve Hatun, O. (2015). İnternet bağımlılığı ile başa çıkmada bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanılması: Bir olgu sunumu. *The Turkish Journal on Addictions*, 2 (1), 53-83.
- Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being*. Eastern Illinois University, Illinois.
- Günay, Y. ve Aygün, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin spora katılım açısından saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(4), 89-92. <https://doi.org/10.5152/JPESS.2023.23098>
- Havadar, T. ve Kalkavan, A. (2022). Amatör futbolcular, kayakçılar ve salon sporlarına katılan sporcuların saldırganlık düzeylerinin araştırılması (Kars İli Örneği). *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 24-38.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. ve Yavuzer, Y. (2016). Lise ve üniversite öğrencileri için kar-ya saldırganlık ölçeği geliştirilmesi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8 (17), 307-321.
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Leary, M. R. & Tate, E. B. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 251-255. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10478400701598355>
- Liu, J., Lewis, G. & Evans, L. (2013). Understanding aggressive behavior across the Life Span. *Journal of Psychiatric Mental Health Nursing*, 20, 156-168.
- Mehraban, R., Nasab, S.D.H. & Vafa, M. A. (2024). Aggressive behavior under the influences of trainings based on emotion regulation and mindfulness in female students. *Faculty of Education and Psychology*, 20, 1, 71.
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2012). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 00, 1-17. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Ninivaggi, F. J. (2019). *Learned mindfulness: Physician engagement and MD wellness*. Oxford Academic Press.

- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Özyıldırım, M., Yaman, Ç. ve Yaman, M. S. (2023). The effect of online exercises on adult female's mindfulness, mental well being and body image. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(4), 863-871.
- Palmer, A. & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198-212.
- Parlar, H. ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Ramírez, J. M. & Andreu, J. M. (2006). Aggression, and some related psychological constructs (anger, hostility, and impulsivity): Some comments from a research project. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30(3), 276-291. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.04.015>
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 227-233. <https://doi.org/10.1080/10615806.2010.515681>
- Schutte, N.S. & Malouff, J.M. (2011), Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116-1119. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.paid.2011.01.037>
- Schwanhaussner, L. (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3(4), 377-395.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009), Mindfulness: What is it? where did it come from? *Clinical Handbook of Mindfulness*, 17-35. https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-0-387-09593-6_2
- Singh, P. (2018). Aggression and will to win between university level male volleyball and American football players. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(1), 349-351.
- Somoğlu, M. B., Albayrak, A. Y., Taşkın, S. ve Taşkın, S. (2023). Sporcuların yaralanma kaygılarının saldırganlık ve öfke düzeylerinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1405-1414. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1323938>
- Staicu, M. & Cutov, M. (2010). Anger and health risk behaviors. *Journal of medicine and life*, 3. 372-5.
- Şahinler, Y. ve Ulukan, M. (2020). Spor yapan üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Çalışmaları*, 2(1), 16-24.
- Şeker, İ. ve Uslu, T. (2020). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, saldırganlık ve spor ahlakı düzeylerinin incelenmesi. *Harran Üniversitesi Örneği. Spor Eğitim Dergisi*, 4(2), 172-189.
- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013) *Using multivariate statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Türkçapar, Ü. ve Eroğlu, H. (2023). Bireysel ve takım sporu yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 8(2), 244-257. <https://doi.org/10.58648/inciss.1297621>
- Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). Öz-şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660-674. <https://doi.org/10.35452/caless.2020.35>
- Uzun, B. (2020). *En uzun yollar tek bir adımla başlar*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Yaşartürk, F., Akay, B. ve Kul, M. (2022). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman faaliyetlerine yönelik engel ile baş etme ve saldırganlık davranışlarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 216-229. <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1128967>
- Yurdakul, Y. ve Cesur, E. (2024). İlkokul dönemi çocuklarının duygu düzenleme becerileri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 14(1), 304-319.
- Yücel, A. S., Atalay, A. ve Gürkan, A. (2015). Sporda şiddet ve saldırganlığı etkileyen unsurlar. *Uluslararası Hakemli Psikiyatri ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 68-90.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. <https://doi.org/10.12984/egcedf.481963>

EXTENDED ABSTRACT

Research Problem

It is thought that when sport sciences students have sufficient levels of mindfulness in their sports environments and daily lives, their emotional behaviours will be positively affected and thus they will be able to avoid negative situations. For this reason, determining the relationship between the level of aggression and mindfulness of sport

sciences students who are involved in sports and determining what can be done to eliminate negative emotions and behaviours is important in terms of contributing to both the sporting lives and daily lives of the students. In this context, it was aimed to determine the existence of the relationship between aggression and mindfulness in sport sciences students.

Literature Review

It is thought that young people should have mindfulness in order to keep their aggression levels under control and prevent the harm they may cause to themselves and the people around them. It is stated that emotions can be taken under control with mindfulness, which is defined as the state of experiencing the thoughts, feelings and thoughts that individuals produce in their minds in behaviours (Kabat-Zinn, 2003; Uzun, 2020). Baer (2003) defined mindfulness as the power to live all the moments that gather the mind. It is the ability to understand one's own emotions, to know one's strengths and weaknesses, to make an effort to understand the emotions of others and to exhibit behaviours accordingly (Deniz et al., 2017). Mindfulness provides relationships between people, problem-solving skills, self-awareness and insight. Individuals move away from anxiety and sadness with these insights (Parlar & Akgün, 2018; Albayrak, 2020). Likewise, it is thought to contribute to the reduction of situations such as anger and aggression.

Methods

The research was implemented in accordance with the relational screening model. In the spring semester of 2023-2024, a total of 213 people, 92 of whom were female and 121 of whom were male, who were students of the faculty of sports sciences at one of the state universities of our country, participated in the research. "Personal Information Form", "Mindfulness Scale" and "Karya Aggression Scale" were used to collect the data. The collected data were coded and

transferred to electronic media and analysed using SPSS software. The relationships between the variables were calculated by Pearson Correlation Coefficient (r) and the prediction levels of the predictor variables were calculated by Multiple Linear Regression Analysis. While interpreting the analyses, standardised Beta (β) coefficients and their significance results were taken into consideration.

Result and Conclusions

In the literature, university students' aggression levels were examined (Yaşartürk et al., 2022), athletes' aggression levels were examined (Cin et al., 2022; Havadar & Kalkavan, 2022; Türkçapar & Eroğlu, 2023; Somoğlu, Albayrak, Taşkın, & Taşkın, 2023), mindfulness has a positive effect on sportive activities (Bühlmayer et al, 2017; Schwanhauser, 2009), exercises have a positive relationship with mindfulness (Özyıldırım et al., 2023); however, no research examining the relationship between aggression and mindfulness in sports science students has been found. As a result of the research, it was determined that there was a relationship between mindfulness and aggression levels of university students studying at the Faculty of Sport Sciences and that people with high mindfulness had lower levels of aggression. It can be said that individuals' being able to control their emotional states, being prepared for the attitudes they will encounter, being conscious and aware will distract them from the feeling of aggression. As a result, this study shows that the development of mindfulness, which is critical for individuals and society, is necessary to minimise aggression levels.